

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Ярославской области**

**Администрация Гаврилов-Ямского муниципального района**

**Средняя школа № 1**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО  
учителей физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Сорокин А.В.  
Протокол №2 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Поздышева Г.А.  
Протокол №2 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Поздышева Г.А.  
Приказ №135 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1540093)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Гаврилов-Ям 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Рабочая программа создана с учетом программы воспитания. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.



Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по



наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;



выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;  
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	0	18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	21	0	21	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	виды спорта")				<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	22	0	22	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	



## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14		14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17		17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20		20	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18		18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20		20	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20		20	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18		18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17		17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20		20	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18		18	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	17		17	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20		20	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a> ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Тест на знание ТБ для проведения самостоятельных занятий физической культурой. Физическая культура в современном обществе.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	История легкой атлетики. МБ на л/атлетике. Техника бега на на короткие дистанции. Высокий старт.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Бег с ускорением и заданиями 30м. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Соревнования в беге на 1000м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в спринтерском беге на 30 метров.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег 7мин.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

8	Соревнования в беге на 1000м	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Метание малого мяча в неподвижную цель и на дальность.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	МБ на спортивных играх. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
13	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте. Повороты после остановки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Ловля и передача двумя руками в парах на месте, шагом. Вырывание и выбивание мяча. Игровые задания.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Волейбол. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	Передача мяча двумя руками сверху над собой в движении. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	Зачет по теме: передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи. Эстафеты	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
18	История ВФСК ГТО и ГТО в наши	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-">https://www.gto.ru/#gto-</a>

	дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка					<a href="#">method</a>
19	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	игры					
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
28	Индивидуальные комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	МБ на гимнастике. История гимнастики. Виды гимнастики. Развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Строевые команды и приемы. Висы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Упражнения на развитие координации	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Упражнения на формирование телосложения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

36	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину). Развитие координационных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Техника опорных прыжков. Комбинации упражнений с предметами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Зачет по теме: опорный прыжок Развитие гибкости	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	Упражнения на гимнастическом бревне (д): Упражнения на гимнастической перекладине (м).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Комплекс упражнений на гибкость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

47	Ритмическая гимнастика.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	МБ на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом Способы передвижения на лыжах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Техника одновременного бесшажного хода	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	Передвижения на лыжах с чередованием ходов.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	Прохождение дистанции до 3 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	Подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой и ступающим шагом.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

60	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Спуски в различных стойках. Торможения «плугом». Передвижения на лыжах 2 км	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	Эстафеты на учебном круге с этапом 200 м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	Совершенствование техники ходов. Лыжные эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
70	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
71	Подвижные игры с элементами лыжной техники , лыжные эстафеты	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



72	МБ на уроках баскетбола. Ведение мяча Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
73	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
74	Упражнения с ведением и бросками в парах. Игра в мини-баскетбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
75	Волейбол. Упражнения с передачами в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
76	Приём и передача мяча сверху	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
77	Нижняя прямая подача мяча с 3-бм. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
78	Самонаблюдение и самоконтроль	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
79	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
80	История возникновения футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча и остановка мяча.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81	Ведение мяча с остановками и ускорениями. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

82	Зачет по теме: ведения и остановки мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
83	МБ на л/ атлетике. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Челночный бег 3х10м-тест.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
84	Соревнования в спринтерском беге на 30 м Техника эстафетного бега по кругу.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
85	Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Техника бега по пересеченной местности.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
86	Бег по пересеченной местности 6-10мин (кросс). Подтягивание.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
87	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 10мин. Организация и проведение пеших туристических походов.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
88	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
89	Техника метания малого мяча на дальность с места. Шестиминутный бег	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
90	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -6 шагов разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

91	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Техника отталкивания и полета.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	Эстафеты					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102	Режим дня, его основное содержание	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Меры безопасности на уроках физической культуры и занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	История развития легкой атлетики. Техника низкого старта. Прыжок в длину с места.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт – КУ. Беговые упражнения с ускорениями на 30-40 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 метров. Меры безопасности.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Метания мяча сидя. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Кроссовая подготовка.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Кроссовая подготовка. Метание мяча с трех шагов разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Прыжки и многоскоки в легкой	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	атлетике. Прыжки в длину - меры безопасности. Техника прыжков в длину способом согнув ноги.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом и поведения в спортивном зале. Повторение элементов 5 класса.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
19	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	в движении.					
21	КУ – техника ведения мяча и остановки. Броски одной и двумя руками с места.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	Передачи от груди с отскоком и без отскока. Броски мяча в движении без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Передачи от груди в парах и тройках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	Меры безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах двумя руками.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	Основные правила игры в волейбол. Перемещения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Прием мяча снизу двумя руками.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	Основные приемы в волейболе. Передачи сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками и с выходом под мяч.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	Составление дневника физической культуры	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



29	Физическая подготовка человека	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	Меры безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Спортивная, художественная гимнастика. Аэробика, спортивная акробатика. Упражнения в группах по ОФП.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Общеразвивающие упражнения в парах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Правила составления комплексов упражнений. Строевые упражнения. Акробатика: повторение элементов 5 класса.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз. Общеразвивающие упражнения мальчики: с набивными мячами, девочки: с обручами. Изучение элементов акробатики.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног,	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	туловища. Терминология гимнастических элементов. Общеразвивающие упражнения мальчики: с гантелями, девочки: с гимнастическими палками. Изучение комбинаций в акробатике.					
35	Совершенствование комбинаций в акробатике. Лазание по канату. Меры безопасности. Комплекс упражнений со скакалкой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Зачет по акробатике. Лазание по канату. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Адаптивная физическая культура. Лазание по канату – зачет. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Размыкание и смыкание на месте приставными шагами. Висы и упоры на перекладине, упражнения на бревне. Меры безопасности.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Подъем переворотом на перекладине. Из упора соскок назад с поворотом на 90 градусов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Зачет – мальчики: комбинация на перекладине, девочки: на бревне. Гимнастическая полоса препятствий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Опорные прыжки. Меры	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	безопасности. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись - подготовительные и подводящие упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Общеразвивающие упражнения с мячами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Опорный прыжок – зачет. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой и в движении. Упражнения с мячом в сочетании с бегом. Нижняя прямая подача.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Упражнения с мячом в сочетании с упражнениями на развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Комбинации из передач и перемещений в парах и тройках. Прием мяча снизу после нижней прямой подачи. Тактика первых и вторых передач. Игра по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	Нижняя прямая подача – зачет. Верхняя передача во встречных	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	колоннах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.					
49	История первых Олимпийских игр современности	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Меры безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	Упражнения лыжной подготовки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Техника одновременного бесшажного хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Прохождение дистанции 1,5 км попеременным двухшажным ходом. Эстафета.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Прохождение дистанции 2 км. Исправление ошибок в технике попеременного двухшажного хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	Контрольное занятие по технике	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	попеременного двухшажного хода.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Соревнования на дистанции 2 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Подъемы «елочкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Подъемы «елочкой». Спуски в основной и низкой стойке.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Торможение «упором». Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	Техника торможения «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. Подъем «елочкой» - зачет.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
69	Баскетбол. Передачи мяча в квадрате, круге, без сопротивления защитника.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
70	Броски мяча после ведения ведущей и неведущей рукой. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
71	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
73	Бросок мяча в прыжке. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
74	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
75	Верхняя передача мяча над собой и в движении. Упражнения с мячом в сочетании с бегом. Нижняя прямая подача.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
76	Нижняя прямая подача. Тактика первых и вторых передач. Игра по	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	упрощенным правилам.					
77	Верхняя передача во встречных колоннах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
78	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
79	Основные показатели физической нагрузки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
80	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81	Легкая атлетика. Меры безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы. Метание мяча сидя.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
82	Техника прыжков в высоту. Упражнения на гибкость.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование стартов. Челночный бег 3х10 метров.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Стигание туловища за 30 сек.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
85	Метание мяча в цель. Меры безопасности. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» - зачет.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

86	Спринтерский бег на 30 метров. Прыжок в длину с разбега. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
87	Футбол и мини-футбол. Меры безопасности. Основные правила игры в футбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
88	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
89	Удары внутренней частью подъема, передачи внутренней стороной стопы, остановка подошвой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
90	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
91	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
92	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
93	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
94	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>



	(пневматика или электронное)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		102	0	102		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

7	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника перехода через планку.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
10	Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
11	Баскетбол. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

13	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
14	Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
16	Бросок мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 * 2, 3 * 3).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
17	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

26	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
27	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Висы. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Акробатические комбинации	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Комбинация на гимнастическом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	бревне					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Лазанье по канату в два приёма	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 900	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см) (д). Развитие координации.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



44	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись)	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности Стили катания на лыжах. Выдающиеся лыжники современности. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	развитие скоростно-силовых качеств.					
52	Одновременный двухшажный ход. Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Прохождение дистанции 2 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км., Техника одновременного двухшажного хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
54	Основной вариант одношажного хода. Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Основной вариант одношажного хода. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Скоростной вариант одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Упражнения на развитие силы	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Скоростной вариант одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 х 400 метров. Упражнения на развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

59	Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	Коньковый ход. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *100 м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты "плугом".	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Повороты. Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5км	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	Повороты. Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Спуски. Ускорения по дистанции 8*200м. Спуски в различных стойках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	Спуски. Прохождение дистанции	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	3*1км в заданном темпе. Спуски.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
69	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
72	Волейбол. Приём и передача мяча в парах Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
73	Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
74	Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
75	Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	после падения мяча).					
76	Приём нижней прямой подачи Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
77	Верхняя прямая подача Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
78	Тактическая подготовка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
79	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
80	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
82	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
83	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	упражнения. Техника старта.					
84	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
85	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
86	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
87	Прыжок в длину «прогнувшись». Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
88	Прыжок в длину «прогнувшись» Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись» Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов..	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
89	Метание малого мяча. Техника	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
90	Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
91	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
92	Вбрасывание мяча Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 * 3, 2 * 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
93	Нападение, защита. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 * 3, 2 * 1 с атакой ворот.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
94	Игра 3 * 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Правила и техника выполнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-">https://www.gto.ru/#gto-</a>

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					<a href="#">method</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Л/а. ТБ. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Встречная эстафета 8*60м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

8	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции (бег до 1500м – д, 2000м – м). Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	ногами					
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Волейбол. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	Приём нижней прямой подачи. Тактические действия в защите.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	Прямой нападающий удар через сетку Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Тактические действия в нападении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
23	Комбинации из различных	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов					
24	Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	Страховка при блокировании Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Учебная игра в волейбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	Упражнения для профилактики утомления	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Коррекция нарушения осанки	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	Коррекция избыточной массы тела	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

						<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
33	Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90°	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Прыжок согнув ноги . Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

37	Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися (м).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Гимнастическая комбинация на перекладине. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

42	Упражнения на гимнастических брусках. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
45	Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед,	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висте (м).					
48	Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виста присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Техника безопасности .Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
52	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
53	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>



54	Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 3 км., упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Основной вариант одношажного хода. Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Скоростной вариант одношажного хода. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
58	Переход с одного лыжного хода на другой. Ускорение в заданном темпе 6 x 400 метров. Упражнения на развитие силы	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	Коньковый ход. Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. Торможение боковым скольжением.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

61	Подъемы. Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 *100 м.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Повороты. Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3км	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66	Спуски. Ускорения по дистанции 8*200м. Спуски в различных стойках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Спуски. Прохождение дистанции 3*1км в заданном темпе.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
68	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
69	Передвижения на лыжах. Эстафеты. Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
70	Профилактика умственного перенапряжения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
71	Баскетбол. Повороты с мячом на	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	<p>месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.</p>					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
72	<p>Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Повороты с мячом на месте</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
73	<p>Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
74	<p>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
75	<p>Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра.</p>	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

76	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Перехват мяча во время ведения. Игровые задания (2 * 2, 3 * 3). Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
77	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 * 3, 4 * 4). Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
78	Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
79	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
80	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
82	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

83	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
84	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
85	Техника прыжка в длину с короткого разбега (7-9 беговых шагов) и полного разбега (11-13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
86	Прыжок в длину «прогнувшись». Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Плавание. Меры безопасности. Меры безопасности в бассейне. Согласование переходов с одного способа на другой. Комбинирование плавание.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
96	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
97	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

98	Проплывание учебных дистанций. Правила соревнований.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
99	Футбол. Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
100	Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
101	Правила игры в мини-футбол. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
102	Нападение в игровых заданиях 3 * 3, 2 * 1 с атакой ворот. Игра 3 * 3 с персональной защитой. Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
2	Восстановительный массаж	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
3	Беговые упражнения. Низкий старт. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег с ускорением по дистанции 80м. Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Равномерный бег 7 мин	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
4	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 80-100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200-300 м	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
5	Спортивная этика. Низкий старт, стартовый разгон от 30м. Финиширование. Бег по дистанции 100м, повторным методом. Равномерный бег 10 мин	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6	Челночный бег. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10-15мин	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
7	Прыжок в высоту способом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>



	«перекидной» с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
8	Соревнования по прыжкам высоты. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Прыжок способом «Фосбери - флоп»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
9	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Правила и техника выполнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					<a href="#">method</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
18	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
20	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
21	Приём мяча отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
22	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

23	Приёмы и передачи в движении. Приём мяча сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
24	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Верхняя прямая подача.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
25	Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
26	Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
27	Занятия физической культурой и режим питания	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
28	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
29	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
30	Банные процедуры	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
31	Висы. Строевые упражнения.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестрое-ния из колонны по одному в колонну по два в движении. Подтягивания в вися.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
32	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Перестроения из колонны по одному	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	в колонну по два.					
33	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
34	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подтягивания в висе.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
35	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
36	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. Общеразвивающие упражнения с обручами.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
37	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) (м). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (д). Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей. Эстафеты.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
38	Акробатика. Лазанье. Из упора	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед (д).					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
39	Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения в движении.. Упражнения чирлидинга.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
40	Лазанье по канату в два приема. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Упражнения чирлидинга	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
41	Акробатика. Лазанье. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
42	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Зачетные комбинации. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
43	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Зачетные комбинации. Упражнения для развития координации.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
44	Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д).					
45	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
46	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовой выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
47	Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
48	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке . Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
49	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
50	Измерение функциональных резервов организма	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
51	Техника безопасности .Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
54	Передвижения на лыжах. Первая помощь при обморожениях и травмах. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
55	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. Методика применения лыжных мазей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
56	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
57	Переход с одного шага на другой. Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	номеров на лыжах».					
58	Одновременный одношажный ход (основной) техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
59	Одновременный одношажный ход (скоростной) Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах с субмаксимальной скоростью.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
60	Попеременный четырехшажный ход Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Упражнения на технику одновременных ходов.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
61	Переход с одного хода на другой. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление препятствий на лыжах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
62	Коньковый ход Техника коньковых	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>



	ходов. Эстафеты. Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
63	Торможения Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
64	Торможения Техника торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
65	Торможения. Коньковый ход. Торможения. Прохождение дистанции 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
66	Эстафеты. Техника коньковых ходов. Лыжная эстафета. Прохождение учебной дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
67	Повороты на склоне. Преодоление контруклонов. Упражнения на развитие силы (передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением).	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

68	Горнолыжная эстафета. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4*300м. Упражнения на развитие быстроты. Соревнования на дистанции 3 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
69	Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
70	Восстановительный массаж	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
71	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
72	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападения со сменой места. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
73	Сочетание приемов передач, ведения,	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	бросков мяча. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 * 2). Учебная игра.					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
74	Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 * 3). Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
75	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (5 * 5). Учебная игра.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
77	Перехват мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
78	Взаимодействия игроков. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	«заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.					
79	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
80	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
81	Л/а. Прыжок в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, точность попадания на место отталкивания. Прыжковые упражнения.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
82	Прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
83	Беговые упражнения. Круговая тренировка. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
84	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
85	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Равномерный бег 15 мин	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

86	Беговые упражнения. Преодоление препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание в вертикальную цель.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
93	Правила и техника выполнения	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м					<a href="#">method</a>
94	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
96	Игра по правилам. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
97	Игра по правилам. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Финт «остановкой» мяча ногой.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
98	Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Остановка	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	мяча внутренней стороной стопы.					
99	Плавание. Меры безопасности. Согласование работы рук и ног способами кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй. Правила соревнований, правила судейства.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
100	Плавание брассом. Упражнения на технику плавания способами кроль на груди и спине.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
101	Плавание брассом. Повороты при плавании брассом. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
102	Проплывание отрезков в соревновательном темпе 25-50 метров в полной координации.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		





**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие/ Погадаев Г.И.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> "Сайт «ФизкультУра»"

<https://resh.edu.ru/> "РЭШ"

<https://uchi.ru/> "Учи. Ру"

<http://www.edu.ru> : Федеральный портал "Российское образование"

<https://uchebnik.mos.ru/> : "Московская электронная школа"

<https://myschool.edu.ru/> : "Моя школа"

